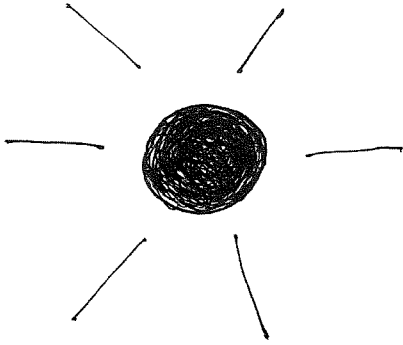


食<sup>く</sup>うべき折<sup>お</sup>りに食<sup>く</sup>わざるは  
 糧<sup>ろう</sup>なき者<sup>もの</sup>となる

朝・昼・晩、食事はきちんと



「食うべき折りに食わざるは糧なきものとなる」とは、朝・昼・晩と、きちんと食事をしないと「糧なき者」、つまり、食べていけない者（生活落伍者）になってしまうという格言です。

最近では、若者を中心に朝食を食べない人が多く、問題になっています。朝食を食べない児童や学生は学業成績が悪くなるとか、勤労者は作業能率が低下したり、労働災害が多くなるなどが指摘されています。

食いだめ、寝だめはできないといいますが、人は食えるときにきちんと食べ、寝るべきときに寝るのが、健康管理の上でも非常に重要なことのようにです。

食べる時間がないからとか、食欲が出ないというのが朝食を食べない人の理由のようですが、牛乳にパンひとつ、バナナやおにぎり一個でも、要は朝食を食べる習慣をつけることが大切だとされています。

自分のためにも家族のためにも、「糧なき者」にならないよう、朝食はきちんと必ず食べるようにしましょう。